

१७१६४

श्रीकृष्णसंध्या.

गो. वि. कृ.

मद्रास.

५२

कृष्णे रताः कृष्णमनुस्मरन्ति
एतत्रौ च कृष्णं पुनरुत्थिता ये ॥
ते भिन्नदेहाः प्रविशन्ति कृष्णं
हविर्यथा मंत्रदुतं हुताशे ॥ १ ॥

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કોપીગ્રાહિત વેભાગ]

અનુક્રમાંક ૬૨ વર્ગીક

પુસ્તકાનું નામ: ૬૫૮૧ સંદિય

વિષય ૧૧૨૨: ૪૩૪

॥ ३० ॥

गोविन्ददास ज्ञानोदय ग्रन्थमाला अंक ८.

(वैष्णव द्विजने भाटे त्रिकाल
संध्यापासन.)

श्री कृष्ण संध्या.

KRISHNA SANDHYA.

—❖❖❖—
वि.
गोविन्ददास वि. कृष्णदास
ओ. टी. ओ. स. — मद्रास.

प्र. [आवृत्ति पहेली—प्रति १०००]

मुंअर्थः

“वर्तमान” प्रेस.

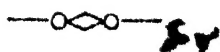
वि. सं. १९९६. ई. स. १९००.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

૬૨

ગોગોપગોપિકાવીતં ।
ગોપાલંગોષુ ગોપ્રદમ્ ॥
ગોપૈરીઙ્યં ગોમહસૈ ।
નોમિ ગોપાલનાયકમ્ ॥ ૧ ॥

પ્રસ્તાવના.



સર્વ (બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય)ને સંધ્યા-
વંદનાદિક નિત્ય કર્મની કેટલીજાધી આ-
વશ્યકતા છે, તે વિષે અન્યસ્થળે વિસ્તૃત
વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. અત્રે આ
કથુ લેખ સંજાંધે નિવેદન કરવાનું એટ-
લુંજ કે, વર્તમાનકાળે વૈષ્ણવ દ્વિજે બ-
હુધા વેદોક્ત કર્મ કરવાની ઇચ્છા કરતા
નથી અને પુરાણોક્ત કર્મોમાં ઉત્સુક્તા બ-
તાવી તેમાં પ્રવર્ત થાય છે. કેટલાક જો-
વામિ મહારાજે તેમને ઉચ્છિન્ન સંસ્કા-
રને પાત્ર કિંવા વેદોક્ત કર્મના અન-
ધિકારી કહી, મોંજ બંધન (ચજોપવીત)

(૪)

સાથે સંધ્યા વંદનાદિકનો ઉપદેશ દેવાને બદલે, માત્ર “ગોપાલ-ગોવિંદ ગાયત્રી” ઉપદેશે છે અને સંસ્કૃત ભાષા તેમજ સારાસાર સમજવાથી અજ્ઞાત અનુયાયિઓ, તદનુસાર પ્રવર્તે છે. તે સર્વની સુગમતા માટે શ્રી વૈષ્ણવ સંપ્રદાયિક મતને અનુસારે આ અદ્યયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

આમાં આપેલી ગાયત્રી, ગોસ્વામિ મહારાજે ઉપદેશેલી શ્રી કૃષ્ણપરમાત્મા પ્રીત્યર્થે છે; અર્થાત્ તેનો જપ અતિ આવશ્યક છે. વળી વિશેષે કરી વૈષ્ણવ સંપ્રદાયનું જ ગૌરવ તેમાં સમાયલું છે, માટે કહેવું જોઈએ કે વૈષ્ણવ સંપ્રદાયને

(૫)

અનુસરી નિત્યકર્મ કરવાનું પ્રાવેશિક અને પ્રથમ પગથી ઉત્તેજા લઘુ પુસ્તક છે.

વૈદિક સંધ્યા વંદનાદિક નિત્યકર્મ કરનારા વૈષ્ણવાદિ દ્વિજોને આમાં આપેલી કૃષ્ણગાયત્રીનો વધારે જપ કરવાથી અવશ્ય શ્રેયસ્કર અશે; માટે સમસ્ત વૈષ્ણવોએ તેનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી, શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા પ્રત્યેની પ્રીતિ-ભક્તિમાં વૃદ્ધિ કરવાની તક ખોવી નહિ.

હાલ કાળ પ્રવૃત્તિનો હોવાથી, આમાં આપેલી ત્રિકાળ સંધ્યા બહુ સંક્ષેપે ચોજી છે. માટે પ્રમાદ મૂકી આલોક-પરલોકનાં પોતાનાં હિત માટે પ્રયત્ન કરવામાં પાછળ ન પડવું.

વસંતપંચમી,
મદ્રાસ. }

ગો. (૫. કૃ.

(६)

उपोद्घातः

मनुष्याः प्रत्यहं दैवभक्त्याचरणाय कञ्चि-
दपि कालमवश्यमुपयुञ्जन्ते एतदावश्यकत्वं
मनुसृत्य एतत् भरतखण्डवासिनो द्विजाश्च
अन्यदेशस्थसमस्तमतस्थाश्च संध्यावंदन प्रा-
र्थनादिभिः भिन्नभिन्ननामतः प्रातस्सायं भगवन्तं
भजन्ते.

एवं स्थिततया सर्वेषां कृष्णभक्तानां
सामान्यतयाऽवलंबितुमनुकूलतया संग्रहेणै-
तत् कृष्णसन्ध्याख्यप्रबन्धः (रामसन्ध्या-
वत) बहुविद्वत्सहाय्येन प्रकटी क्रियते.

(७)

अयं प्रबन्धः समस्त द्विजैरनुष्ठीयमानवैदिक
संध्यावन्दनस्य सहकारितयासानुबन्धतयाच
सर्वैरपिद्विजै वैदिकसंध्यावन्दनवत् नित्यकर्म
भिस्मह योक्तु मर्हति.

वसंतपंचमी १९९६.

मद्रास.

कृष्णदासात्मज

लाड. गोविन्ददासः

(<)

PREFACE.



Considering that a human being ought to devote a certain portion of his time every day in devotion to God, and considering that the Dvijas of India as well as all religious-people in other nations of the world have adopted both the morning and evening hours for this special purpose, under the names of Sandhya Ceremony, Daily Prayers, &c. I have thought it fit to compile this booklet "Krishna Sandhya"

(e)

for the use of Vaishnavas (all lovers and Devotees of Sri Krishna.)

This may be taken as introductory to the (Vedic) Sandhya Ceremony performed daily by the Dvijas, who can with great advantage go through this form of Krishna-Worship, in addition to their Nitya Karma.

<i>Makara Sankranti,</i>	}	L. G.
1900.		
Krishna Vilas, Madras.		

(१०)

अनुक्रमणिका.



१. सवारमां वहेलां उठी मल-मूत्रनो त्याग
तथा शौच करवा विधे.
२. दंतधावन करवानो विधि.
३. स्नान करवानो विधि.
४. तिलक करवानो विधि.
५. मुद्रा (छापां) करवानो विधि.
६. श्रीकृष्णसंख्या (कृष्णोपासना.)
७. ब्रह्मसंबंधनो मंत्र.
८. अष्टाक्षरीनो मंत्र.
९. श्रीकृष्ण शरणाष्टकनो पाठ.

॥ શ્રી નિત્ય નિયમ ॥

સવારમાં વહેલાં ઉઠી મઠ્ઠ-મૂત્રનો
ત્યાગ તથા શૌચ કરવા વિષે.

બ્રાહ્મે મુહૂર્તે બુદ્ધ્યેત સ્વસ્થો રક્ષાર્થ માયુષઃ ॥

તત્ર દુઃસ્વસ્થ શાન્ત્યર્થ સ્મરેદ્ધિ મધુમૂદનમ્ ॥૧॥

અર્થ :—સ્વસ્થ માણસે આયુષ્યના રક્ષણ
અર્થે પાછલી ચાર ઘડી રાત રહે ત્યારે
જગવું અને તે સમયે દુઃખની શાન્તિને
વાસ્તે શ્રી મહાવિષ્ણુનું સ્મરણ કરવું.

(ભાવપ્રકાશ.)

મનુષ્યને સવારમાં જેટલું જલદી ઉ-
ઠાય તેટલું સારું છે. વહેલાં ઉઠવાનો
અભ્યાસ ખરાખર રાખવાથી શરીરની

(૧૨)

આરોગ્યતામાં વધારો થાય છે, તથા દિવસના સમયમાં ઘણો અવકાશ મળવાથી પોતાના કામકાજમાં સિદ્ધિને પામી સંપત્તિ તથા શ્રેય મેળવાય છે; તેમજ ઐહિક તથા વૈદિક કર્મોનો સમસ્ત લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા બુદ્ધિમાન પૂર્વજોનું સ્મરણ કરવા યોગ્ય વચન વિચારી આચરણ કરો. તેઓ કહી ગયા છે કે,—

(દાહો.)

રાતે વે'લા ને સુધ,
વે'લા ઊઠે વીર;
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે,
સુખમાં રહે શરીર.

આ અતિશય સહેલા પણ અત્યંત

(૧૩)

ઉપયોગી દોહરા દ્વારા વહેલા ઉઠવાની
ટેવ રાખવાથી શા શા ફાયદા થાય છે
તે સત્વર સમજાશે. અંગ્રેજીમાં પણ
એને લગતી એક કહેવત છે:—

Early to bed and early to rise;
Makes a man healthy wealthy
and wise.

વહેલા સૂવું અને વહેલા ઉઠવું તે
માણસને આરોગ્યતા, દ્રવ્ય અને ડહા-
પણુ આપે છે. સવારમાં વહેલા ઉઠવાના
સમયમાં પણ ઉત્તમ ઉષ:કાલ, મધ્યમ
અરુણોદય અને અધમ પ્રાત:કાલ છે. ઉષ:
કાલ સવારના ચાર વાગે, અરુણોદય પો-
ણાપાંચ વાગે અને પ્રાત:કાલ સવારના

(૧૪)

સવાપાંચ વાગે કહેવાય છે. ઉપર પ્રમાણે
ત્રણ પ્રકારના સમયમાં જેમ અને તેમ
જલદી ઉઠવાની ટેવ દરેક મનુષ્યે રાખવી
જોઈએ. ઉઠીને હુસ્તનાં દર્શન કરવાં;
કારણ કે * —

કરાગ્રે વસતેલક્ષ્મી:

કરમૂલે સરસ્વતી ॥

કરમધ્યેનુ ગોવિન્દ:

પ્રભાતે કરદર્શનમ્ ॥ ૧ ॥

* સવારે જલદીથી ઉઠવાનો જેને અભ્યાસ ન
હોય તેનો ઉપાય એ છે કે સાંજે જો ત્રણ માઈલ
ચાલવું; અથવા સાંજની વખતે બાઈસીકલ કે
ઘોડાપર સવારી વગેરે કોઈ પણ પ્રકારની કસરત
કરવાથી રાત્રે સારી નિદ્રા આવી સવારમાં જ-
લદી ઉઠાશે.

(૧૫)

અર્થ:—હસ્તના અથ લાગને વિષે લક્ષ્મીનું, હસ્તના મૂળમાં સરસ્વતીનું અને હસ્ત મધ્યે ગોવિંદનું સ્થાન છે; તે માટે પ્રભાતમાં હસ્તનાં દર્શન કરવાં.

ત્યાર પછી નીચે લખેલો ૨લોક યોલી ભગવત્ સ્મરણ કરવું:—

પ્રાતઃસ્મરામિ ભુવનત્રયસુંદરાઙ્ગં ।

વૃન્દાવનાન્તચરમંબુજકોમલાક્ષમ્ ॥

કૃષ્ણં પ્રપન્નજન ચાતક કાલમેઘં ।

દીનાર્તિઃખણ્ડનમઃખણ્ડવિભૂતિનાથમ્ ॥૧॥

અર્થ:—ત્રણે લોકને વિષે સુંદર શરીર વાળા, સદા વૃન્દાવનમાં વિહાર કરનારા, કમળજેવાં મનોહર નેત્રવાળા, ભક્તજન-

(૧૬)

રૂપી ચાતકોને વર્ષાઋતુના મેઘની પંઠે
આનંદ આપનારા, રંકજનોની પીડાને
હરનારા, અખંડ ઐશ્વર્યના સ્વામી અને
ગોલોકના નાથ એવા શ્રીકૃષ્ણ પરમા-
ત્માનું પ્રાતઃકાળમાં સ્મરણ કરું છું.
ત્યાર પછી મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો.
સવારમાં ઉઠ્યા પછી મળમૂત્રનો
ત્યાગ કરવા વિષે કહ્યું છે કે,—

આયુષ્યમુષસિ પ્રોક્તં મલાદીનાં વિસર્જનમ્

સવારમાં મલ, વાયુ તથા મૂત્ર આદિનું
વિસર્જન કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય
છે અને આંતરડામાં થતો ધુરધુરાટ, આ-
ક્રો તથા પેટનું ભારેપણું મટી સુખ
ઉપજે છે. મલ-મૂત્રના વેગને બદલકારે

(૧૭)

અટકાવવા નહિ; કેમકે તેમ કરવાથી શરીરમાં નાના પ્રકારના રોગો જેવા કે Vericoccele (વૃષણવિકાર) Hernia (અંતરગળ) વગેરે રોગોની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. વળી કામ, ક્રોધ, ભય અને શોક જેવા મનના વેગોને અટકાવવા, પણ મલ-મૂત્ર આદિ શરીરના વેગોને અટકાવવા નહિ. ગુદા આદિ જે મલ-મૂત્ર વગેરેના માર્ગો છે, તેઓને સાફ રાખવાથી કાંતિ તથા બળ વધે છે; પવિત્રતા થાય છે; પરિશ્રમ મટે છે; પુષ્ટિ મળે છે; નેત્રો સારાં રહે છે અને રક્ત ગુણના વેગ મટી જાય છે. માટે મલ-મૂત્રનો ત્યાગ તથા તે પછી શરીરની શુદ્ધતા રાખવી એ અતિ લાભકારક છે.

(૧૮)

દંતધાવનનો વિધિ.

ત્યાર પછી દાતણ કરવું અતિ જરૂરનું છે.

કંટકીક્ષીરવૃક્ષાણાં
દ્વાદશાંગુલસંમિતમ્ ॥
કનિષ્ઠિકાગ્રવત્સ્થૂલં
પૂર્વાર્ધકૃતકૂર્ચકમ્ ॥ ૧ ॥
દંતધાવનમુદ્દિષ્ટં
જિહ્વા લેખનિકા તથા ॥

(યાજ્ઞવલ્ક્ય)

કાંટાવાળાં તથા જે આડનું દૂધ કરતું હોય તેનું બાર આંગળ લાંબું અને ટચલી આંગળીની અણી જેટલું જડું

(१८)

दातुं लब्धं, तेना पूर्व लागनो कूथो करी
तेवडे दांत साक्ष करवा तथा श्रीशिवडे
जुलनी ओण उतारवी.

मधूको मधुरे श्रेष्ठः

करञ्जः कटुके तथा ॥

निम्बः म्यात्तिक्तके श्रेष्ठः

कपाये खदिरस्तथा ॥ १ ॥

समयं तु समालोक्य

दोषं च प्रकृतिं तथा ॥

यथोचितै रसैर्वीर्यै

र्युक्तं द्रव्यं प्रयोजयेत् ॥ २ ॥

तेनास्य मुखवैरस्य

दन्तजिह्वास्यजा गदाः ॥

(२०)

रुचिवैशद्यलघुता

न भवन्ति भवन्ति च ॥ ३ ॥

अर्के वीर्यं वटे दीप्तिः

करञ्जे विजयो भवेत् ॥

लक्षे चैवार्थसम्पत्ति

बेदर्या मधुराशनम् ॥ ४ ॥

खदिरे मुखसौगन्ध्यं

बिल्वे तु विपुलं धनम् ॥

उदुम्बरे तु वाक्सिद्धि

राम्रे त्वारोग्यमेव च ॥ ५ ॥

कदम्बे तु धृतिर्मेधा

चम्पके दृढवाग्धृतिः ॥

(૨૧)

શિરીષે કીર્તિસૌભાગ્ય
 માયુરારોગ્યમેવચ ॥ ૬ ॥
 અપામાર્ગે ધૃતિર્મેધા
 પ્રજ્ઞાશક્તિસ્તથાશને ॥
 દાહિમ્યાં સુન્દરાકારઃ
 કકુભે કુટજે તથા ॥ ૭ ॥
 જાતીતગરમન્દારૈ
 દુઃસ્વપ્નં ચ વિનશ્યતિ ॥

(ભાવપ્રકાશ.)

અર્થ:—મધુરમાં મહુડો, તીખખામાં
 કરંજ, કડવામાં લીંબડો અને તૂરામાં
 ખેર શ્રેષ્ઠ છે. સમય દોષ અને પ્રકૃતિનો
 વિચાર કરીને, યોગ્ય રસ અને યોગ્ય
 શક્તિવાળા ખાડનાં લાકડાનું ઢાતણ કરવું;

(૨૨)

અને દાંત સાફ કરવાનો ભૂકો પણ ચોગ્ય
જણાય તે લેવો. આવી રીતે દાંતણુ કર-
વાથી મોઢોડું બગડી ગયું હોય તે સુધરે
છે; દાંત, જીભ તથા મુખમાં રોગ થતા
નથી અને રૂચિ, સ્વચ્છતા તથા શરીરમાં
સ્ફૂર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આકડાનું દાંતણુ
કરવાથી શક્તિ; વડનું કરવાથી દીપ્તિ;
કરંજનું કરવાથી જય; પીપલનું કરવાથી
ધન-સંપત્તિ; ખોરડીનું કરવાથી મીઠું
જમણું; ખેરનું કરવાથી મુખમાં સુગંધ;
ખિલ્લીનું કરવાથી બહુ ધન; ઉંખરાનું
કરવાથી વચનસિદ્ધિ; આંબાનું કરવાથી
આરોગ્ય; કદંબનું કરવાથી ધીરજ તથા
સ્મરણશક્તિ; અંપકનું કરવાથી વાણી

(૨૩)

તથા કાનની દૃઢતા; સડસડીઆનું કરવાથી કીર્તિ, ભાગ્યશાળી સ્થિતિ, આયુષ્યની વૃદ્ધિ તથા આરોગ્ય; અઘેડાનું કરવાથી ધીરજ તથા ધારણાશક્તિ; બીજલાંનું કરવાથી બુદ્ધિ બળ અને દાડિમનું, આસુંદ્રાનું તથા ઈંદ્રજવના ઝાડનું દાતાણુ કરવાથી સાફ રૂપ મળે છે. વળી જામસાઈ તગર અને હરસિંગારનું દાતાણુ કરનારને અશુભ સ્વપ્ન આવતું નથી.

ઉપર લખેલી કેાઈ પણ વનસ્પતિનું દાતાણુ લઈ, તેના કૂચાવતી દાંત સારી રીતે સાફ કરી, પછી તે દાતાણુની અથવા બીજ વાંસ વગેરેની ચીરવતે જીભ પરથી

(૨૪)

ઝોળ ઉતારવી. ઝોળ ઉતારવાથી જીભનો મેલ, નિરસતા, દુર્ગંધ અને જડતા (શરીર બેહોર મારી જાય છે તે) મટે છે. સ્વચ્છ પાણીવડે સારીપેઠે કોગળા કરવાથી કફનો નાશ થઈ તરસ અને મેલ મટે છે; તથા મોહોડાના અંદરનો ભાગ સાફ થાય છે અને મોહોડું હલકું થાય છે. વળી વનસ્પતિના દાંતણુવડે દાંત ઘસવાથી તે વનસ્પતિના અનેક ગુણો થકી વાત, પિત્ત અને શ્લેષ્માદિથી ઉપજતા રોગની શાંતિ થાય છે, અને સારીપેઠે જીભ ઉપરથી ઝોળ ઉતારી આંગળાઓથી શુદ્ધ કર્યા થકી Liver એટલે જીગર સતેજ થઈ પિત્તનું શમન થાય છે; તેમજ Gums

(૨૫)

(અવાળાં) તથા Jaws (જડાં) મજબૂત થાય છે અને દાંત ઘણા લાંબા વખત સુધી મજબૂત રહી પડી જતા નથી. માટે પ્રતિદિન સારીપેઠે પુષ્કળ પાણી લઈ દાંતણુ કરવું.

સ્નાન કરવાનો વિધિ.

શરીરની શુદ્ધિને માટે સ્નાન કરવું અતિ આવશ્યક છે. સારીપેઠે શરીરને યોગી સ્નાન કરવાથીજ આરોગ્યતા રહે છે. શરીરને સુખાકારીમાં રાખવા માટે સ્નાન અતિ ઉપયોગી છે.

દીપનં વૃણ્યમાયુણ્યં
સ્નાનમોજોબલપ્રદમ્ ॥

(૨૬)

કણ્ઠૂમલશ્રમસ્વેદ

તન્દ્રાતૃડ્દાહપાપનુત્ ॥ ૧ ॥

બ્રાહ્મૈશ્ચસૈકૈઃ શીતાઢ્યૈ

રૂપ્માન્તર્યાતિ પીડિતઃ ॥

નરસ્ય સ્નાતમાત્રસ્ય

દીપ્યતે તેન પાવકઃ ॥ ૨ ॥

(ભાવપ્રકાશ.)

નાહાવાથી અગ્નિ દીપ્ત થાય છે; શક્તિ વધે છે; આયુષ્ય વધે છે; ઉત્સાહ તથા બળની પ્રાપ્તિ થાય છે; ચળ મટે છે અને પરિશ્રમ, પસીનો, આલસ્ય, તરસ, બળતરા તથા પાપ દૂર થાય છે. શરીરપર બહારના ટાઢા પદાર્થો રેડવાથી

(૨૭)

ગરમી દબાઈને અંદર જતી રહે છે તેથી
નાહાતાં વેંતજ માણસનો અગ્નિ પ્રદીપ્ત
થાય છે.

મહાન્ યોગી યાજ્ઞવલ્કય કહે છે કે,-

સ્નાનમૂલાઃ ક્રિયાઃ સર્વાઃ ।

શ્રુતિસ્મૃત્યુદિતા નૃણામ્ ॥

તસ્માત્ સ્નાનં નિષેવેત ।

શ્રીપુણ્યારોગ્યવર્ધનમ્ ॥ ૧ ॥

શ્રુતિ અને સ્મૃતિ એટલે વેદ તથા
ધર્મશાસ્ત્રોમાં કહેલી સમસ્ત વૈદિક ક્રિ-
યાઓનું મૂળ સ્નાન છે; અર્થાત્ સ્નાન
કર્યા પછીજ પ્રત્યેક વૈદિક ક્રિયા કરવાનો
અધિકાર છે. વળી સ્નાન કરવાથી લક્ષ્મી,

(૨૮)

પુણ્ય અને આરોગ્યતા વધે છે. માટે પ્રત્યેક મનુષ્યોએ સ્નાન કરવું જોઈએ.

સત્યવ્રત કહે છે :—

ગુણા દશસ્નાનપરસ્ય પુંસો ।

રૂપં ચ તેજશ્ચ બલં ચ શૌચમ્ ॥

આયુષ્યમારોગ્યમલોલુપત્વં ।

દુઃસ્વપ્નનાશશ્ચ ધૃતિશ્ચ મેધા ॥ ૧ ॥

હમેશાં સારીપેઠે સ્નાન કરનાર મનુષ્ય દશ ગુણો સંપાદન કરી શકે છે;— રૂપ, તેજ, શક્તિ, પવિત્રતા, આયુષ્ય, આરોગ્ય, નિસ્પૃહપણું, નઠારા સ્વપ્નાનો નાશ, ધૈર્ય અને બુદ્ધિની પ્રાપ્તિ.

(૨૯)

દરરોજ પ્રાતઃકાળમાં પુષ્કળ પાણીથી સારીપેઠે શરીરને ધોઈ, શિખાપર્યંત સ્નાન કરવું. ઠંડાપાણીમાં સ્નાન કરવાથી ઘણા રોગોનો નાશ થાય છે; તથા તે એક તરેહની શરીરને પુષ્ટિ (Tonic) આપે છે. લાંબો વખત ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરવાથી Nerves (મજ્જાતંતુ) ને બળ મળે છે અને ઉષ્ણતા તથા પિત્તનો નાશ થઈ શરીરને આરોગ્યતા આપે છે. ઠંડા પાણીનું સ્નાન Hysteria (અપસ્માર) અને Hypochondria (પિત્તોન્માદ) પર સારી અસર કરે છે. વળી ઠંડા પાણીમાં ખનિજ પદાર્થ (Mineral) નો સંબંધ હોવાથી પણ ગુણકારી છે.

(૩૦)

સ્નાન કરવાના સમયે જમણા હાથની હથેળીમાં થોડું જળ લઈ નીચે લખ્યા પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો :—

સંકલ્પ.

મમોપાત્તદુરિતક્ષયદ્વારા સકલકર્માનુષ્ઠાન-
યોગ્યતાસિદ્ધ્યર્થં શ્રીકૃષ્ણપરમાત્માપ્રીત્યર્થં
(પ્રાતઃ*) સ્નાનમહં કરિષ્યે.

પછી શ્રી લગવત્ સ્મરણ પૂર્વક, ગંગા-
યમુનાદિ સમસ્ત તીર્થોનું ધ્યાન કરી,
પોતે સ્નાન કરવાના જલમાં આવાહન
કરવું; અર્થાત્ નીચે લખેલા બે શ્લોક
બોલવા :—

* આ સ્થળે પ્રાતઃકાળે સ્નાન કરતી વખતે
પ્રાતઃ, મધ્યાહન સમયે મધ્યાહ્ન અને સાયં-
કાળે સાયં એમ કહેવું.

(૩૧)

પુષ્કરાધાનિ તીર્થાનિ ।

ગંગાદ્યાસ્સરિતસ્તથા ॥

આગચ્છંતુ પવિત્રાણિ ।

સ્નાનકાલે સદા મમ ॥ ૨ ॥

એ પ્રમાણે બોલી સ્નાન કરવું. સ્નાન કરવું એટલે માત્ર શરીરપર બે ત્રણ લોટા પાણી ફેડી લેવું તેમ નહિ, પણ સારીપેઠે શરીરને ચોળીને પુષ્કળ પાણીથી નહાવું; કે જેથી શરીરપરનો મેલ નીકળી જાય અને ચામડી સ્વચ્છ થાય. આ પ્રમાણે સ્નાન કરવાથી શરીર અતિ નિરોગી રહે છે. શીતળ જળ અનુકૂળ આવે તો તે અથવા ઉષ્ણોદક અનુકૂળ

(૩૨)

આવે તો તેથી નહાવું. પછી શરીરને આ
રીપેઠે લૂછી નાંખવું. કારણ સ્નાન કર્યા
પછી શરીરને બરાબર લૂછવામાં ન આવે
તો તેથી શરીરમાં પાણી રહી જાય છે ને
મેલ જામે છે. માટે સ્વચ્છ ટુવાલ અથવા
લૂગડાવતી શરીરને આરીપેઠે લૂછવું.
ત્યાર પછી સ્વચ્છ ધોએલું વસ્ત્ર અથવા
રેશમી પિતાંબર કે સ્વચ્છ કંતાનનું
અબોટિયું પહેરવું તથા સાથે એક ઉપ-
વસ્ત્ર (જામે સાદો રૂમાલ કે એવું લૂગડું)
પણ રાખવું.

નિલક કરવાનો વિધિ.

ત્યાર પછી પવિત્ર સ્થાન ઉપર દર્ભા-
સન, બનાત, મખમલ કે ઊનની ધાબ-

(૩૩)

બીનું આસન પાથરી તે ઉપર અથવા
સારા પાદલા ઉપર વસ્ત્ર પાથરી બેસવું.
પછી ચરણામૃત લઈ કેસર, કંકુ, ચંદન
અથવા ગોપીચંદન, એમાંથી ગમે તે લઈ
તિલક કરવું. તિલક વિષે સ્કાંદ પુરાણમાં
લખ્યું છે કે,—

બ્રહ્મન્ દ્વાદશ પુંડ્રાણિ ।

વૈષ્ણવઃ સતતં ધરેત્ ॥

મૂર્ધ્નિ મૂલેન મંત્રેણ ।

શેષં દ્વાદશનામભિઃ ॥ ૧ ॥

હે બ્રહ્મન્ ! વૈષ્ણવે નિરંતર કેશવાદિ
દ્વાદશ (બાર) નામના ઉચ્ચારણુવડે બાર

(૩૪)

અંગોમાં બાર તિલકો કરવાં; અને લલા-
ટમાં મૂલ મંત્રથી એટલે ૐ નમો ભગવતે
વામુદેવાય એમ બાલી તિલક કરવું.

પંચરાત્રમાં શ્રી ભગવાન કહે છે કે,-

एकान्तिनो महाभागाः ।

मत्स्वरूपविदोऽमलाः ॥

सान्तरालान्પ્રકુर्वीરन् ।

पुंड्रान्मम पदाकृतीन् ॥ ૧ ॥

મારા સ્વરૂપને જાણનારા, મોટા મહિ-
માવાનુ પરમ ભક્તોએ અને પવિત્ર મનુ-
ષ્યોએ, મારા પાદની (એટલે શ્રીભગવા-

(34)

નના ચરણ કમલની) આકૃતિ જેવાં અને
વચમાં અંતરાળવાળાં પુદે (તિલકો)
કરવાં.

શ્રી વૈષ્ણવ સંપ્રદાય પ્રમાણે તિલક
કરવાના આકાર વિષે ગોસ્વામિ શ્રીવદ્ધ-
ભાગ્યાર્યજીએ તત્ત્વદીપનિબંધમાં કહ્યું છે કે, -

दंडाकारं ललाटे स्यात् ।

पद्माकारं तु वक्षसि ॥

वेगुपत्रनिभं बाह्यो- ।

रन्यद्दीपाकृतिस्मृतम् ॥ १ ॥

લલાટમાં દંડની આકૃતિ જેવું, હૃદયમાં
(ખીડલા) કમળજેવું, ભુજાઓ ઉપર

(૩૬)

વાંસના પત્રને આકારે અને ળીજે ઠેકાણે
દ્વીપની આકૃતિ જેવાં તિલકો કરવાં.

તિલક કરતી વખતે ભગવત્ ઉચ્ચાર
કરવાનાં નામોનું પ્રમાણ પદ્મપુરાણમાં
લખ્યું છે કે,—

લલાટે કેશવં વિન્ધ્યાત્ ।

નારાયણમથોદરે ॥

માધવં હૃદિ વિન્યમ્ય ।

ગોવિદં કંઠકૃપકે ॥ ૧ ॥

ઉદરે દક્ષિણે પાર્શ્વે ।

વિષ્ણું વિન્ધ્યાત્દ્વિજસ્તથા ॥

(३७)

तत्पार्श्वे बाहुमध्ये तु ।

स्मरेत्तु मधुसूदनम् ॥ २ ॥

त्रिविक्रमं कर्णदेशे ।

वामकुक्षौ तु वामनम् ॥

श्रीधरं च हृषीकेशं ।

वामयोर्बाहुकर्णयोः ॥ ३ ॥

पद्मनाभं पृष्ठदेशे ।

स्कन्धे दामोदरं स्मरेत् ॥

द्वादशै तानि नामानि ।

वासुदेवं तु मूर्धनि ॥ ४ ॥

(૩૮)

તિલક કોષ્ટક.

લગવત નામો- અચારણ.	તિલક કરવાનાં સ્થાન.
૧ કેશવાય નમઃ	લલાટમાં.
૨ નારાયણાય નમઃ	ઉદર અથવા પેટ ઉપર.
૩ માધવાય નમઃ	હૃદય અથવા છાતી ઉપર.
૪ ગોવિંદાય નમઃ	કંઠમાં.
૫ વિષ્ણવે નમઃ	જમણી કેડ ઉપર.
૬ મધુસૂદનાય નમઃ	જમણી ભુજ પર.
૭ ત્રિવિક્રમાય નમઃ	જમણા કાનના મૂળમાં.
૮ વામનાય નમઃ	ડાબી કેડ ઉપર.
૯ શ્રીધરાય નમઃ	ડાબી ભુજ ઉપર.
૧૦ હૃષીકેશાય નમઃ	ડાબા કાનના મૂળમાં.
૧૧ પદ્મનાભાય નમઃ	પૃષ્ઠદેશ એટલે પાંસા ઉપર.
૧૨ દામોદરાય નમઃ	કાંધ ઉપર.

(૩૯)

આ પ્રમાણે તિલકો કરીને પછી હાથમાં રહેલા કુંકુમાદિને ઘેઈ, તે જળ ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય એ મંત્ર કહી મસ્તક ઉપર ચઢાવવું.

મુદ્રા (છાપા) કરવાનો વિધિ.

તિલક કર્યા પછી શ્રી ગોપીચંદનથી શરીરપર મુદ્રા ધારણ કરવી; ભગવદ્-સેવા કરનારા વૈષ્ણવોને મુદ્રા કરવી અતિ જરૂરની છે. તેનો ક્રમ નીચે પ્રમાણે :—

ઉચ્ચૈશ્વત્વારિ ચક્રાણિ ।

બાહુમૂલે તુ દક્ષિણે ॥

(४०)

नाममुद्राद्वयं नीचैः ।

शंखमेकं तयोरधः ॥ १ ॥

मध्ये ततः पार्श्वयोस्तु ।

द्वे द्वे पद्मे च धारयेत् ॥

वामेऽपि चतुरः शंखान् ।

नाममुद्रां च पूर्ववत् ॥ २ ॥

चक्रमेकं गदे द्वे द्वे ।

पार्श्वयोरिति भेदतः ॥

त्रीणि त्रीणि च चक्राणि ।

मध्ये शंखावुभावुभौ ॥ ३ ॥

(४१)

हृत्पार्श्वयोः स्तनादूर्ध्व ।
गदा पद्मानि पूर्ववत् ॥
ललाटे च गदामेकां ।
नाममुद्रां तथा हृदि ॥ ४ ॥
त्रीणि त्रीणि च चक्राणि ।
कर्णमूले तयोरधः ॥
एकमेकं तदन्येषु ।
तिलकेषु च धारयेत् ॥ ५ ॥
संप्रदाय प्रयुक्तं च ।
मुद्रा शिष्टानुसारतः ॥
यथारुचि तथा धार्या ।
न चात्र नियमो मतः ॥ ६ ॥

સ્થળ.

નામ.

- | | |
|--|------------------|
| ૧ ખભાથી નીચલા ભાગમાં (જમણા બાહુના.) | ચક્ર. ૪ |
| ૨ તેની નીચે. | નામમુદ્રા. ૧ |
| ૩ તેની નીચે. | શંખ. ૧ |
| ૪ તેની નીચે. | નામમુદ્રા. ૧ |
| ૫ તેની આજુબાજુમાં બંને મળીને. | પદ્મ. ૪ |
| ૬ જમણા સ્તન ઉપર વચમાં માર્ગ રાખી
ઉપરા ઉપરી. | ચક્ર. ૩ |
| ૭ તેની વચ્ચે. | શંખ. ૨ |
| ૮ તેની આજુબાજુમાં. | પદ્મ. ૪ |
| ૯ હૃદયમાં. | નામમુદ્રા. ૧ |
| ૧૦ હૃદયની ચારે બાજુએ. | નામમુદ્રા. ૪ |
| ૧૧ લલાટમાં બૃહદિ પાસે તિલકની વચ્ચે. | ગદા અથવા પદ્મ. ૧ |
| ૧૨ તેની ઉપર માથાના વાળ મુઢી. | નામમુદ્રા. ૪ |
| ૧૩ ડાબા બાહુના મૂળમાં અર્થાત્ ખભાથી
જરા નીચે. | શંખ. ૪ |

૧૪ તેની નીચે.	નામમુદ્રા. ૧
૧૫ તેની નીચે.	ચક્ર. ૧
૧૬ તેની નીચે.	નામમુદ્રા. ૧
૧૭ તેની બંને બાજુએ બખ્ખે મળીને.	ગદા. ૪.
૧૮ ડાબા રતન ઉપર વચમાં માર્ગ રાખી ઉપરા ઉપરી.	ચક્રો. ૩
૧૯ વચમાં રાખેલા માર્ગમાં.	શંખ. ૨
૨૦ તેની બંને બાજુએ બખ્ખે મળીને.	ગદા. ૪
૨૧ જમણા ડાનની નીચેથી ઠંઠ સુધી વચમાં માર્ગ રાખીને.	ચક્રો. ૩
૨૨ ઠંઠના તિલકની વચ્ચે.	ચક્રઅથવા શંખ ૧
૨૩ નાભિ ઉપર.	ચક્ર. ૧
૨૪ જમણી તથા ડાબી બંને કેડો ઉપર. અકેક મળી.	ચક્ર. ૨
૨૫ પીઠ ઉપર તથા ડાંધ ઉપર. અકેક મળી.	ચક્ર. ૨.

ભગવત્ સેવા કરનારા વૈષ્ણવોને મુદ્રા કરવી અતિ જરૂરની છે.

શ્રીકૃષ્ણસંધ્યા અથવા શ્રીકૃષ્ણોપાસના.



પ્રાતઃ કૃષ્ણોપાસન પ્રયોગ.

૧ પ્રોક્ષણ.

નીચેના શ્લોક બોલી પ્રોક્ષણ કરવું
એટલે થોડું પાણી માથે છાંટવું :—

અપવિત્રઃ પવિત્રો વા ।

સર્વાવસ્થાં ગતોઽપિ વા ॥

યઃ સ્મરેત્ પુણ્ડરીકાક્ષં ।

સ બાહ્યાભ્યન્તરઃશુચિઃ ॥ ૧ ॥

(૪૫)

૨ આચઃ ન.

નીચે લખ્યા પ્રમાણે ત્રણ વાર બોલી
ત્રણ આચમન કરવાં :—

*કેશવાય નમઃ ॥ * નારાયણાય નમઃ ॥

* માધવાય નમઃ ॥

૩ રેહાબંધન.

નીચે લખેલો મંત્ર બોલી ચોટલી
બાંધવી :—

શ્રી ગોવિંદાય વિદ્મહે વાસુદેવાય ધીમહિ
તન્નઃ કૃણ્ણઃપ્રચોદયાત્ ॥

* આવાં ચિન્હો જે જે સ્થળે જણાય તે તે
સ્થળે ઉપનયનાદિ સંસ્કાર પામેલા વૈષ્ણવોએ
ૐ શબ્દ જોડી દેવો.

(૪૬)

૪ નામસ્મરણ.

નીચે લખેલાં નામેા જોલી ભગવત્-
સ્મરણ કરવું :—

ગોવિંદાય : નમઃ ॥

વિષ્ણવે નમઃ ॥ મધુસૂદનાય નમઃ ॥

ત્રિવિક્રમાય નમઃ ॥ વામનાય નમઃ ॥

શ્રીધરાય નમઃ ॥ હૃષીકેશાય નમઃ ॥

પદ્મનાભાય નમઃ ॥ દામોદરાય નમઃ ॥

સંકર્ષણાય નમઃ ॥ વાસુદેવાય નમઃ ॥

પદ્મુન્નાય નમઃ ॥ અનિરુદ્ધાય નમઃ ॥

પુરુષોત્તમાય નમઃ ॥ અધોક્ષજાય નમઃ ॥

(४७)

नारसिंहाय नमः ॥ अच्युताय नमः ॥

जनार्दनाय नमः ॥ उपेन्द्राय नमः ॥

हरये नमः ॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥

५ आसन मंत्र.

नीचे लब्धा प्रमाणे श्लोक गोदी
पाटला विगेरे जमे ते पोताना आसनने
सहज अंगुठाथी स्पर्श करवो :—

भूतप्रेतपिशाचादि ।

विघ्नकर्तृनिवारणम् ॥

भवत्विति समुच्चार्य ।

आसनं परिकल्पयेत् ॥ १ ॥

(૪૮)

૬ પ્રાણાયમ.

નીચે લખેલા ગાયત્રી મંત્રવડે દશ,
અથવા ત્રણ પ્રાણાયામ † કરવા:—

* હરિ: * કૃષ્ણ: * રામ: * વિષ્ણુ:

* નન્દ: * પ્રાણ: * ધ્રુવ:

† જમણા હાથનો અંગુઠો તથા છેલ્લી બે આંગળીઓવડે નાક પકડી, એક તરફનું છિદ્ર દાખી, ઉપર જણાવેલો મંત્ર મનમાં બોલતાં (પૂરક) કરી એટલે ધીમે ધીમે શ્વાસ ચઢાવી પૂરીવાર તેજ મંત્ર મનમાં બોલતાં (કુંલક) એટલે બને છિદ્રો દાખી, શ્વાસને રોકી રાખી પછી, (રેચક) કરવો; એટલે પ્રથમ દાખેલા છિદ્રપરથી આંગળી ઉઠાવી લઈ, બીજું છિદ્ર દાખી, ઉપરનો મંત્ર મનમાં બોલતાં ધીરે ધીરે શ્વાસ ઉતારવો. આ પ્રમાણે ત્રણવાર, સાતવાર અથવા દશવાર પ્રાણાયામ કરવા.

(૪૯)

* શ્રી ગોવિન્દાય વિદ્મહે । વાસુદેવાય ધીમહિ ।

તન્નઃ કૃષ્ણઃ પ્રચોદયાત્ ॥

* યો હવૈ ગોપીજનવહ્નિભઃ સ પરમાત્મા ॥

૭ સંકલ્પ.

નીચે પ્રમાણે બોલી સંકલ્પ કરવો.
એટલે હાથમાં થોડું પાણી રાખી તેને
નીચે છોડી દેવું:—

મમોપાત્ત સમસ્ત દુરિત ક્ષયદ્વારા શ્રીકૃષ્ણ
પ્રીત્યર્થ પ્રાતઃ * કૃષ્ણોપાસનમહં કરિષ્યે

* આ સ્થળે પ્રાતઃકાળે સંધ્યા કરતી વખતે
પ્રાતઃ, મધ્યાહ્ન સમયે મધ્યાહ્ન ને સાયંકાળે
સાયં એમ કહેવું.

(૫૦)

૮ માર્જન.

નીચે લખેલો ૨લોક બોલી માર્જન
કરવું એટલે માથાપર પાણી છાંટવું:—

સર્વતીર્થાત્મિકાહ્યાપ: ।

પાવન્ય: પાપનાશકા: ॥

અભિસંમાર્જનંકુર્વે ।

ત્રિરાવૃત્ત્યા પુન: પુન: ॥ ૧ ॥

ભૂમ્યાદિસર્વલોકસ્ય ।

દ્રષ્ટા સાક્ષાત્ હરિ: સ્મૃત: ॥

અભિસંમાર્જને કુર્વે ।

તદુદ્ધૂતાભિરાત્મન: ॥ ૨ ॥

(૫૧)

૦. અંબુપ્રાશન.

હાથમાં થોડું જળ લઈ નીચેનો શ્લોક
બોલી તે જળ પીવું :—

મન્યુસંભૂતપાપેભ્યઃ ।

કૃષ્ણરૂપ દિવાકરઃ ॥

રક્ષતાં રાત્રિજં પાપં ।

રાત્રિસ્તદવલંપતુ ॥ ૧ ॥

યત્કિञ્ચદુરિતંચાસ્તિ ।

હૃદયેઽહં કૃષ્ણતેજસિ ॥

૧૦ અઘમર્ષણ.

ડાબા હાથમાં થોડું જળ લઈ, નીચે
લખેલો મંત્ર બોલી તે જળ સુધીને
'ડાબી તરફ ફેંકી દેવું :—

(५२)

पवित्रेणेव पूताज्यं ।

स्विन्नः स्नातो मलादिव ॥

कृष्णाज्ञया तु कालिन्दी ।

जलं शुन्धतु मैनसः ॥ १ ॥

११ अर्घ्य प्रदान.

हुवे श्री पुरुषोत्तम स्वर्ूपी श्रीकृष्ण
परमात्माने नीचे लजेला गायत्रीना
मंत्रवडे त्राण अर्घ्य आपवाः—

* श्री गोविन्दाय विद्महे । वासुदेवाय धीमहि ।
तन्नः कृष्णः प्रचोदयात् ॥

१२ भगवत् प्रदक्षिणा.

नीचेना मंत्रथी पोतानी थारे तरङ्ग
प्रदक्षिणानी पेठे पाणी छांटवुः—

अयं कृष्णः परब्रह्म ।

૧૩ ઉપસ્થાન (ભગવદ્ ધ્યાન.)

પરબ્રહ્મસ્વરૂપી રવિમંડળમાં વસતા
સાક્ષાત્ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ અને અનંત-
કોટિ બ્રહ્માંડના નાયક, કરોડો સૂર્યનું તેજ
ધરાવનારા અને જે ગોપ-ગોપીઓથી ઘે-
રાઈ રહેલા છે, એવા શ્રીકૃષ્ણ પરમા-
ત્માનું ઉભા રહી, હાથ જોડી ધ્યાન
કરીને શ્રી સૂર્યનારાયણને નમસ્કાર કરતાં
નીચે પ્રમાણે બોલવું:—

ધ્યેયઃ સદા સવિતૃમણ્ડલમધ્યવર્તી ।

નારાયણઃ સરસિજાસનસન્નિવિષ્ટઃ ॥

કેયૂરવાન્ મકરકુણ્ડલવાન્ કિરીટી ।

હારી હિરણ્મયવર્ધૃતશંખચક્રઃ ॥ ૧ ॥

(૫૪)

સશંખચક્રં રવિમણ્ડલે સ્થિતં ।

કુશેશયાક્રાન્તમનન્તમચ્યુતમ્ ॥

ભજામિ બુધ્યાતપનીયમૂર્તિમ્ ।

સુરોત્તમં ચિત્રવિભૂષણોજ્વલમ્ ॥ ૨ ॥

શંખચક્રગદાપાણે દ્વારકાનિલયાચ્યુત ॥

ગોવિન્દ પુણ્ડરીકાક્ષ રક્ષ માં શરણા-

ગતમ્ ॥ ૩ ॥

(ઇતિ રવિમણ્ડલસ્થાયગોપગોપીપરિવૃતા-
યશ્રીકૃષ્ણાયનમસ્કારાન્કૃત્વા)

૧૪ અ ચમન.

ફરીવાર નીચે લખેલાં નામેા જોલી
ત્રણુ આચમન કરવાં :—

* કેશવાય નમઃ * નારાયણાય નમઃ

* માધવાય નમઃ

(૫૫)

૧૫ પ્રાણાયામ.

નીચે લખેલા ગાયત્રી મંત્રવડે આગળ
ખતાવ્યા પ્રમાણે દશ, સાત, અથવા ત્રણ
પ્રાણાયામ કરવા :—

* હરિઃ * કૃષ્ણઃ * રામઃ * વિષ્ણુઃ
* નન્દઃ * પ્રાણઃ * ધ્રુવઃ

* શ્રી ગોવિન્દાય વિદ્મહે વાસુદેવાય ધીમહિ
તન્નઃ કૃષ્ણઃ પ્રચોદયાત્ ॥

* યોહૈવૈ ગોપીજનવલ્લભઃ સ પરમાત્મા ॥

૧૬ જપવિધિ.

નીચે પ્રમાણે મંત્ર બોલી ફરીથી
કરન્યાસ, અંગન્યાસ તથા પ્રાણાયામ
કરી જપ કરવો :—

(૫૬)

* અસ્ય શ્રીકૃષ્ણ ગાયત્રી મહામંત્રસ્ય-
નારદ ઋષિઃ ગાયત્રી છંદઃ શ્રીકૃષ્ણઃ પરમાત્મા
દેવતા ક્લીંબીજં વિદ્મહે ઇતિ શક્તિઃ પ્રચોદયાત્
ઇતિ કીલકં શ્રીકૃષ્ણપરમાત્મપ્રીત્યર્થે જપે
વિનિયોગઃ ॥

૧૭ ક ન્યાસ.

હુવે નીચે લખ્યા પ્રમાણે કરન્યાસ
કરવા. કરન્યાસ એટલે બન્ને હાથને મુઠી
વાળ્યા જેવા રાખી, નીચે લખેલો પ્રત્યેક
મંત્ર બોલતાં જવો અને પ્રથમ અંગુઠો,
પછી અંગુઠા પાસેની આંગળી, ત્યાર
પછી વચલી આંગળી, પછી ચોથી અને
છેવટે છેઢી આંગળીને છોડતા જવું અને

(૫૭)

(કરતલકરપૃષ્ઠાભ્યાંનમઃ) બોલતી વખતે
હુથેળીઓનાં તળીઆં તથા પૃષ્ઠ ભાગ
ઉપર હુથેળી ફેરવવી.

શ્રી ગોવિન્દાય અંગુષ્ઠાભ્યાં નમઃ ॥

વિદ્મહે તર્જનીભ્યાં નમઃ ॥

વાસુદેવાય મધ્યમાભ્યાં નમઃ ॥

ધીમહી અનામિકાભ્યાં નમઃ ॥

તન્નઃકૃષ્ણઃ કનિષ્ઠિકાભ્યાં નમઃ ॥

પ્રત્નોદયાત્ કરતલકરપૃષ્ઠાભ્યાં નમઃ ॥

૧૮ અંગન્યાસ.

હુથે અંગન્યાસ એટલે નીચે લખ્યા
પ્રમાણે પહેલે મંત્રે છાતી ઉપર, બીજે
મંત્રે મસ્તક ઉપર, ત્રીજે મંત્રે ચોટ-

(૫૯)

લીએ, ચોથે મંત્રે બન્ને ભુજાઓ પર, અર-
સ્પરસ બદલાવી એટલે જમણે હાથ
ડાળી ભુજા પર અને ડાળે હાથ જમણી
ભુજા પર એકી વખતે લગાડવો. પાંચમે
મંત્ર કહી આંખોને જમણે હાથ લગાડી
છઠ્ઠે મંત્રે તાળી પાડી, જમણે હાથ
માથા પર ચુંટડીઓ વગાડતાં ફેરવવો :-

શ્રી ગોવિન્દાય હૃદયાયનમઃ ॥
વિદ્મહે શિરસેસ્વાહા ॥
વાસુદેવાય શિલાયૈ વષટ્ ॥
ધીમહિ કવચાયહુમ્ ॥
તન્નઃ કૃષ્ણઃ નેત્રત્રયાયવૌષટ્ ॥
પ્રચોદયાત્ અસ્ત્રાયફટ્ ॥
મૂર્ધ્નુવઃ સ્વરોમ્ ॥ ઇતિ દિગ્બંધઃ ॥

(૫૯)

૧૯ કૃષ્ણધ્યાન.

નીચે લખેલો ૧૯લોક ખોલી શ્રીકૃષ્ણ પર-
માત્માનું ધ્યાન તથા આવાહન કરવું :-

હૃદંભોજેકૃષ્ણઃ સજલ-

જલદશ્મામલતનુઃ ॥

સરોજાક્ષઃ સ્નગ્વી મુકુટ-

કટકાદ્યાભરણવાન્ ॥

શરદ્રાકાનાથપ્રતિમ-

વદનઃ શ્રીમુરલિકામ્ ॥

વહન્ધ્યેયો ગોપિગણ-

પરિવૃતઃ કુંકુમચિતઃ ॥ ૧ ॥

(જલથી પૂર્ણ થયેલા મેઘ જેવા શ્યામ
વર્ણવાળા, કમળ જેવાં જેમનાં નેત્ર છે

(૬૦)

એવા, પારિજાતાદિ અનેક સુવાસિક
 પુષ્પના હારથી સુશોભિત, કિરીટ કટ-
 કાદિ આભરણોથી શોભાયમાન, શરદ
 ઋતુના ચંદ્ર જેવા શાન્ત અને આદહા-
 દક મુખવાળા, મોક્ષ-લક્ષ્મીપ્રદ મુરલીને
 જેમણે શ્રીહસ્તમાં ધારણ કરી છે એવા,
 શ્રુતિરૂપી ગોપીઓથી પરિવિષ્ટ એટલે
 ઘેરાઈ રહેલા તથા કેસરાદિ પરિમલ
 મિશ્રિત ચંદનના લેપ કરેલા છે એવા
 શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માને (મહારા) ત્રિકૂટ-
 સ્થાનરૂપી હૃદયકમળમાં બિરાજમાન
 કરી ધ્યાન કરું છું.)

(૬૧)

૨૦ શ્રીકૃષ્ણ ગાયત્રીજપ.

નીચે લખેલા શ્રીકૃષ્ણ ગાયત્રીના
મંત્રવડે પોત પોતાની શક્તિ પ્રમાણે
જપ કરવો :—

* શ્રી ગોવિન્દાય વિદ્મહે । વાસુદેવાય
ધીમહિ । તન્નઃ કૃષ્ણઃ પ્રચોદયાત્ * ॥૧॥

* થોડા વૈષ્ણવો ગોવિન્દાય વિદ્મહે ૭ ગોપી
વલ્લભાય ધીમહી ૯ તન્નઃકૃષ્ણઃ પ્રચોદયાત્ ૮
આમ કહી જપ કરે છે; પણ આ ગાયત્રી
ત્રિપદા નથી. કારણ ત્રિપદા ગાયત્રીના દરેક
ચરણના આઠ આઠ અક્ષરો હોય છે.

(૬૨)

૨૧ જપાર્પણ.

ઉપરના મંત્રથી યથાશક્તિ ગાયત્રી-
જપ કરીને પછી :—

અનેન મયા યથાશક્તિ કૃતેન શ્રીકૃષ્ણ ગા-
યત્રી જપેન પરબ્રહ્મ સ્વરૂપી શ્રીગોપીજન વલ્લ-
ભઃ પ્રીયતાં નમમ એમ કહી થોડું પાણી
નીચે મૂકવું.

૨૨ દિગ્દેવતા નમસ્કાર.

(દિશાના દેવતાઓને નમસ્કાર.)

નીચે પ્રમાણે ચાર દિશાઓ તથા
આકાશ અને પાતાળના દેવતાઓને તથા
માતા, પિતા ગુરુ, આચાર્ય, ઋષિઓ
અને બ્રાહ્મણોને નમસ્કાર કરવા :—

(६३)

पूर्वे वसन्ति ये देवा-
स्तद् देवेभ्यो नमोनमः ॥
ग्राम्ये वसन्ति ये देवा-
स्तद् देवेभ्यो नमोनमः ॥
प्रतीच्यां सन्ति ये देवा-
स्तद् देवेभ्यो नमोनमः ॥
सौम्यां वसन्ति ये देवा-
स्तद् देवेभ्यो नमोनमः ॥
उर्ध्वं वसन्ति ये देवा-
स्तद् देवेभ्यो नमोनमः ॥
अधो वसन्ति ये देवा-
स्तद् देवेभ्यो नमोनमः ॥

(૬૪)

માતૃભ્યો નમઃ ॥ પિતૃભ્યો નમઃ ॥

ગુરુભ્યો નમઃ ॥ આચાર્યેભ્યો નમઃ ॥

સર્વેભ્ય ઋષિભ્યો નમઃ ॥

સર્વેભ્યો બ્રાહ્મણેભ્યો નમઃ ॥

૨૩ સમર્પણ.

પછી નીચે પ્રમાણે બોલી સમર્પણ
કરવું :—

પ્રીણયેદનયા સ્તુત્યા ।

જગન્નાથો જગન્મયઃ ॥

ધર્માર્થકામમોક્ષાના- ।

માસ્યે પુરુષોત્તમઃ ॥ ૧ ॥

(૬૫)

૨૪ અભિવંન.

ત્યારપછી નીચે લખ્યા પ્રમાણે પોતાનું પ્રવર, ગોત્ર, સૂત્ર, શાખા અને નામ લઈને નમસ્કાર કરવો:—

અમુક પ્રવરાન્વિત અમુક ગોત્ર, અમુક સૂત્ર, અમુક શાખાધ્યાયી, અમુક નામ
(*શર્મા, વર્મા, ગુપ્ત કે દાસ)

અહંભો ચતુર્દશ ભુવનાત્મક શ્રીકૃષ્ણપરમાત્મન્ ત્વામભિવાદયામિ ॥

* બ્રાહ્મણ-ક્ષત્રિય-વૈશ્યાદિએ પોત પોતાની સંઘા પ્રમાણે કહેવું.

(૬૬)

૨૬ આચમન.

ફરીવાર નીચે લખેલાં નામે યોક્તી,
ત્રણ આચમન કરવાં:—

* કેશવાય નમઃ ॥ * નારાયણાય નમઃ ॥

* સ્વાધિક્ષાય નમઃ ॥

યસ્ય સ્મૃત્યા ચ નામોક્ત્યા ।

તપાયજ્ઞક્રિયાદિઃ ॥

ન્યૂનં સંપૂર્ણતાં યાતિ ।

સદ્યો વન્દે તમચ્યુતઃ ॥ ૧ ॥



વહેંચવાનાં પુસ્તકો.

આર્યાચરિત્રાવલી—આ વાર્તારૂપ રસિક પુસ્તકમાં સંયુક્તા, કાન્તા ચંદા, પદ્મા, સુંદરબા સરદારબા. લાલબા, કૃર્મદેવી, કૃષ્ણાકુમારી, વીરમતી, રૂપમતી, મૃગનયની, જોધબાઈ, બૈજબાઈ, મીરાંબાઈ, તારાબાઈ, ઝાંસીની રાણી, ગુન્નોરની રાણી—વગેરે ૪૯ શ્રી સતીઓનાં અદ્ભુત ચરિત્રો આપ્યા છે. કિં. રૂ. ૩ ૥૫.

છાટમકાવ્ય—નવરાત્રિ વગેરે પ્રસંગે મુખ્ય, સુરત, વડોદરા વગેરે સ્થળે ગવાતા રસિક ગરબા, પદ, છંદ, ઇત્યાદિ. કિં. રૂ. ૩ ૥૫ પૈ.)—

અધ્યાત્મ ભજનમાળા—આનંદધન, કમાલ, કબીર, નઝીર, ગોરખ, નૃસિંહ, ચિદાનંદ, સદ્ચિદાનંદ, બ્રહ્માનંદ, ત્રિવિક્રમાનંદ, ઇત્યાદિ ૧૧૬ મહાન કવિ-ભકતોએ અને સંત-સાધુઓએ રચેલાં ૫૮૩ પદ-કીર્તનોનો સંગ્રહ. ૧૪ રૂ. ૨૫૬ કી. રૂ. ૩ ૧૫ પૈ.)=

(૯૪)

કહાનકાવ્ય—પ્રભુ પ્રાર્થના, મનને ઉપ-
દેશ, વ્યવહારમાન, સ્ત્રીશિક્ષા-વગેરે પુષ્કળ
ખાખતોપર ખાસ રચેલા સેંકડો છંદ, ૫૬,
ગરબા, સંગીત ઇત્યાદિ. ૫૪૨૩૨ કિં. ૩૧૧.

સંતોષશતક—સંતોષ સદગુણના મહિમા
વિષે મૂળ હિંદી દોહા, તેની ગુજરાતી ટીકા,
વ્યાખ્યાન તથા સુસ ઇશ્વરલાલ દવેના ચિત્ર-
ચરિત્ર ઇ. સાથે. કિં ૩૦૧ પૈ.)—

સચિત્ર ચોરાશી આસન—પ્રાણ તથા
મનને સ્થિર કરી નિયમમાં રાખનાર શ્રી હૃદયો-
ગનાં મૂળ આસનોના ૧૩ અવાંતર ભેદો
સાથે ૯૭ સુંદર ચિત્રો, પ્રક્રિયા, મંત્ર અને સહેલી
સમજ સહિત કિં. ૩૧૧ પૈ.)=

સાહિત્યસંગ્રહ—કવિ ગંગા, ગિરિધર,
ગ્વાલ, ગોપાલ, ગોપ, ગુમાન, તાનસેન, ત્રીકમ,
તુળસી ટોડરમલ્લ, પદ્માકર, પ્રિયાદાસ, બિહારી,
બિરબલ, બ્રહ્માનંદ, ભૂખણ, જસુ, નાનક,
કબીર, કમાલ, કેશવ, કિસન, કુબેર, કુંદ,

(૬૭)

શ્રી નસંબંધનો મંત્ર.

* શ્રી કૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ સહસ્ર પરિ-
વત્સરામેતકાલજાતઃ કૃષ્ણ દિગ્ગજનિતતાપકે-
શાનંતાતૈરોભાવોહં ભગવતે કૃષ્ણાય દેહેન્દ્રિ-
યપ્રાણાંતઃકરણતદ્ધર્માશ્ચ દારાગારં પુત્રાસવિ-
ત્તેહપરાધ્યાત્મના સહ સમર્પયામિ દાસોઽહં
કૃષ્ણં તવાસ્મિ ॥

* આ ઠેકાણે ઉપનયનાદિ સંસ્કારને પામે-
લાએ ઓં મેળવી જપ કરવો.

(૬૮)

અપ્રાકરણે મંત્ર.

* શ્રીકૃષ્ણ શ ણં મમ ॥†

ૐ૩૫ શ્રીકૃષ્ણ શરણ મહારા (છે.)
શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મામાં તન્મય થઈ આ
મંત્ર નિત્ય શુદ્ધ આચાર, વિચાર અને
સદ્ભાવે જપવે.

† આ મંત્રની અવાંતર વિધિ આકર અં-
થોમાં જોવી.



(૬૯)

શ્રીકૃષ્ણ શરણાષ્ટક.



નીચેના ૪ લોકો ભણી નિત્ય પાઠ કરવો:—

સર્વસાધનહીનસ્ય

પરાધીનસ્ય સર્વતઃ ॥

પાપપીનસ્ય દીનસ્ય

શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૧ ॥

સકળ સાધન વગરનો, ચારે તરફથી
વરતાંત્ર, પાપવડે પુટ થએલો અને દીન
એવો હું શ્રીકૃષ્ણને શરણુ છું.

સંસારમુખ સંપ્રાપ્તિ-

સન્મુખસ્ય વિશેષતઃ ॥

બહિર્મુખસ્ય સતતં

• શ્રીકૃષ્ણ શરણં મમ ॥ ૨ ॥

(૭૦)

વિશેષે કરીને સંસાર સુખની પ્રાપ્તિને
માટે આસક્ત અને નિરંતર લગવદ્-
વિષયથી વિમુખ એવો હું શ્રીકૃષ્ણને
શરણ છું.

સદાવિષયકામસ્ય

દેહારામસ્ય સર્વદા ॥

દુષ્ટસ્વભાવવામસ્ય

શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૩ ॥

નિરંતર કામના વિષયને સેવનારો,
સર્વથા દેહને આરામ આપવામાં સુખ
પામનારો અને દુષ્ટ સ્વભાવવાળો એવો
હું શ્રીકૃષ્ણને શરણ છું.

(૭૧)

સંસારસર્પદૃષ્ટસ્ય

ધર્મભ્રષ્ટસ્ય દુર્મતેઃ ॥

લૌકિકપ્રાપ્તિકષ્ટસ્ય

શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૪ ॥

સંસારરૂપી સર્પથી કરડાયલો, ધર્મથી
ભ્રષ્ટ, દુષ્ટ બુદ્ધિવાળો અને ઐહિક (આ
લોકના) સુખની પ્રાપ્તિ માટે શ્રમ કર-
નારો એવો હું, શ્રીકૃષ્ણને શરણુ છું.

વિસ્મૃતસ્વીયધર્મસ્ય

કર્મમોહિતચેતસઃ ॥

સ્વરૂપજ્ઞાનશૂન્યસ્ય

શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૫ ॥

(૭૨)

પોતાનો ધર્મ ભૂલી ગયેલો, કમોને
લીધે મોહ પામેલા ચિત્તવાળો અને
આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન નહિ જાણનારો
એવો હું, શ્રીકૃષ્ણને શરણ છું.

સંસારસિંધુ મગ્નસ્ય

મગ્નભાવસ્ય દુષ્કૃતેઃ ॥

દુર્ભાવલગ્નમનસઃ

શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૬ ॥

સંસારરૂપી સમુદ્રમાં નિમગ્ન થયેલો,
નાશ થયેલા ભાવવાળો, દુષ્કર્મ કરનારો
અને દુર્ભાવમાં લાગેલા મનવાળો એવો
હું, શ્રીકૃષ્ણને શરણ છું.

(૭૩)

વિવેકધૈર્યમત્તયાદિ
રહિતસ્ય નિરંતરમ્ ॥
વિરુદ્ધકરણાસક્તેઃ

શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૭ ॥

નિરંતર વિનય, ધીરજ, ભક્તિ વગે-
રેથી રહિત, શાસ્ત્ર વિરુદ્ધ આચરણ
કરવામાં આસક્ત એવો હું, શ્રીકૃષ્ણને
શરણુ હું.

વિષયાક્રાન્તદેહસ્ય
વૈમુખ્યહૃતસન્મતેઃ ॥
ઇન્દ્રિયાશ્વગૃહીતસ્ય
શ્રીકૃષ્ણઃ શરણં મમ ॥ ૮ ॥

(૭૪)

શબ્દાદિવિષયોથી આકર્ષિત દેહવાળો,
ભગવદ્ વિષય વૈમુખ્યથી નાશ થ-
યેલી સદ્બુદ્ધિવાળો અને ઇન્દ્રિયોરૂપી
અશ્વથી બ્રહ્મણ કરાયલો એવો હું,
શ્રીકૃષ્ણને શરણ છું.

एतदष्टकपाठेन

हेतदुक्तार्थभावनात् ॥

निजाचार्यपदांभोज-

सेवकोऽदैन्यमाप्नुयात् ॥ ૯ ॥

આ અષ્ટકનો પાઠ કરવાથી ઉપર
કહેલાં અનેક દુઃખોથી નિવૃત્ત થઈને
પોતાના આચાર્યના પાદરૂપી ચરણ ક-
મળને સેવનારા થઈ, સર્વ વૈભવને પ્રાપ્ત
થવાય છે.



(७५)

श्रीयमुनाविज्ञाहि.



कृष्णां कृष्णसमां कृष्ण-
रूपां कृष्णरसात्मिकाम् ॥
कृष्णलीलामृतजलां
कृष्णसंबंधकारिणीम् ॥ १ ॥
कृष्णप्रियां कृष्णमुख्य-
रससंगमदायिनीम् ॥
कृष्णक्रीडाश्रयां कृष्ण-
पदवीप्रापिकामपि ॥ २ ॥
कृष्णास्थितां कृष्णवास-
हृदयां कृष्णकामुकाम् ॥

(७६)

कृष्णप्रियाप्रियां कृष्ण-
स्थायिभावसमुद्भवाम् ॥ ३ ॥

कृष्णैकमिलनस्थान-
भूतां कृष्णसुखार्थिनीम् ॥

कृष्णगोपीसहचरीं
कृष्णसन्मानवर्धिनीम् ॥ ४ ॥

कृष्णकार्यपरां कृष्ण-
लीलास्थलविशोधिकाम् ॥

कृष्णक्रीडांकुंकुमादि-
युतां कृष्णरसादराम् ॥ ५ ॥

कृष्णगोपीपूज्यदेवीं
कृष्णव्रतफलप्रदाम् ॥
कृष्णलीलार्थमायातां

(७७)

कृष्णनीरधिसंगताम् ॥ ६ ॥

कृष्णपादस्पर्शकामां

कृष्णमानससंश्रिताम् ॥

कृष्णसक्तां कृष्णकृष्णां

कृष्णप्रीतिप्रसाधिनीम् ॥ ७ ॥

कृष्णांघ्रिरेणुबहुलां

कृष्णमेवकसन्मुखाम् ॥

कृष्णभावविरोधिस्व-

दासप्रकृतिनाशिनीम् ॥ ८ ॥

नमामि यमुनां कृष्ण-

तूर्यप्रियतमामहम् ॥

निजाचार्यपदांभोज-

दासे भावं प्रयच्छतु ॥ ९ ॥

(૭૬)

અર્થ.

શ્યામ વર્ણવાળાં, શ્રીકૃષ્ણના સમાન
મહિમાવાળાં, શ્રીકૃષ્ણ જેનું રૂપ છે
તેવાં, બ્રહ્માનંદસ્વરૂપવાળાં, શ્રીકૃષ્ણની
લીલાઓ યુક્ત અમૃતરૂપ જળવાળાં,
પોતાના જળમાં સ્નાન કરનારા લોકોને
શ્રીકૃષ્ણનો મેળાપ કરાવનારાં. ॥૧॥

શ્રીકૃષ્ણનો પ્રેમ ધરાવનારાં, શ્રીકૃ-
ષ્ણપ્રત્યે ભક્તિ આપનારાં, ગોપીઓની
સાથે શ્રીકૃષ્ણને જલકીડા કરવામાં આ-
શ્રયરૂપવાળાં, પોતાને આશરે રહેલાં-
ઓને સાલોડ્યાદિ (સાદ્યોડ્ય, સામીપ્ય,
સાદૃપ્ય અને સાયુજ્ય) ચતુષ્ટય પદ-
વીઓને પ્રાપ્ત કરાવનારાં. ॥૨॥

(૭૯)

સદૈવ શ્રીકૃષ્ણે જેને ધરાવેલાં છે એ-
વાં, સદૈવ શ્રીકૃષ્ણપ્રત્યે મન રાખનારાં,
જેને શ્રીકૃષ્ણ અત્યંત ચાહે છે તેવાં,
શ્રીકૃષ્ણની પ્રિયાઓ રાધા, રૂકિમણી,
સત્યા, ભદ્રા વગેરેને પણ જે પ્રિય છે
તેવાં, શ્રીકૃષ્ણના સ્થિરભાવમાંથી ઉત્પન્ન
થએલાં. ॥૩॥

શ્રીકૃષ્ણના મેળાપના સ્થાનમાં જે
મુખ્ય છે તેવાં, શ્રીકૃષ્ણ થકી સુખ ઇ-
ચ્છનારાં, શ્રીકૃષ્ણની ગોપીઓની સહ-
ચરી છે તેવાં, શ્રીકૃષ્ણથી અત્યંત માન
પામેલાં. ॥૪॥

શ્રીકૃષ્ણનું કામ કરવામાં તત્પરતા-
વાળાં, શ્રીકૃષ્ણની લીલાનાં સ્થલોને (કુંજ,

(૮૦)

લતા વગેરેને) પોતાના તરંગોથી પરિ-
શુદ્ધ કરનારાં, શ્રીકૃષ્ણની ગોપીઓ સા-
થેની જલક્રીડાથી કુંકુમાદિ જેમાં પડેલાં
છે તેવાં, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માના રસમાંજ
આહરવાળાં. ॥૫॥

શ્રીકૃષ્ણની ગોપીઓથી પૂજાએલાં,
શ્રીકૃષ્ણવ્રતના ફળને આપનારાં, શ્રીકૃષ્ણની
લીલાભાટે ગોલોકથકી પધારેલાં શ્રીકૃષ્ણ-
રૂપી સમુદ્રમાં સંગમ પામેલાં. ॥૬॥

શ્રીકૃષ્ણના ચરણસ્પર્શ કરવામાં ઉ-
ત્સુક મનવાળાં, શ્રીકૃષ્ણના મનમાં રમી
રહેલાં, સદૈવ શ્રીકૃષ્ણનું સ્મરણ કરનારાં,
શ્રીકૃષ્ણના જેવાજ શ્યામરંગ ધરાવ-
નારાં, શ્રીકૃષ્ણની ભક્તિને આપનારાં,

(૮૧)

શ્રીકૃષ્ણના ચરણકમળથી પડેલા પરાગોને
ધરાવનારાં. ॥૭૭॥

શ્રીકૃષ્ણના સેવકને પ્રસન્ન રાખનારાં,
શ્રીકૃષ્ણની ભક્તિના વિરોધવાળા પોતા-
ના દાસની તેવી પ્રકૃતિને નાશ પમાડ-
નારાં, અર્થાત્ પોતાના જળમાં સ્નાન
કરનારાને શ્રીકૃષ્ણની ભક્તિ પમાડ-
નારાં. ॥૮૮॥

એવાં શ્રીકૃષ્ણનાં મંગળવાળાં ત્રે પ્રત્યે
પ્રેમ ધરાવનારાં યમુનાજીને હું નમન
કરું છું; જે પોતાના આચાર્યના ચરણ-
કમળના દાસત્વમાં અમને ભક્તિ ઉપ-
જાવે. ॥૯૬॥



(૮૨)

મધ્યાહ્નશ્રીકૃષ્ણસંધ્યા.

(મધ્યાહ્ન કૃષ્ણોપાસના.)

હવે મધ્યાહ્નની કૃષ્ણસંધ્યામાં પ્રાતઃ શ્રીકૃષ્ણોપાસના કરતાં જે લેદ છે, તે નીચે દર્શાવ્યો છે. બાકી સર્વે શ્રીકૃષ્ણસંધ્યા પ્રમાણેજ કરવી. પ્રાતઃસંધ્યા તેમજ મધ્યાહ્નસંધ્યા પૂર્વ દિશાતરફ મુખ રાખીને કરવી.

સંકલ્પ કરતી વખતે મધ્યાહ્નશ્રીકૃષ્ણોપાસનમહં કરિષ્યે એમ કહેવું.

* બપોરે જોને અવકાશ ન મળતો હોય તે મધ્યાહ્નસંધ્યા પ્રાતઃસંધ્યા કર્યા પછી સવારનાં કરે તો ચાલે.

(૯૩)

અમ્ પ્રાશન.

આપઃ પુનન્તુ જગતીં
જગતી તુ પુનાતુ મામ્ ॥
ઉચ્છિન્નૈવ ચાભોજ્યં
યદ્વા દુશ્ચરિતં મમ ॥ ૧ ॥
સર્વ પુનીહિ યમુને
પિબેઽહં ત્વજ્જલં શિવે ॥

અર્ચ્ય.

મધ્યાહ્ન શ્રીકૃષ્ણોપાસના પ્રયોગમાં
એક અર્ધ્ય શ્રીજીણગાયત્રીના મંત્રવડે
આપવો.

(૮૪)

સાયંશ્રીકૃષ્ણસંધ્યા.

(સાયં શ્રીકૃષ્ણોપાસના.)

હવે સાયંકાળે શ્રીકૃષ્ણસંધ્યામાં,
પ્રાતઃકૃષ્ણસંધ્યા કરતાં જે ભેદ છે, તે નીચે
દર્શાવ્યો છે. તે સિવાય સર્વ ક્રિયા
પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણે કરવી. સાયંકાળે શ્રી-
કૃષ્ણસંધ્યા પશ્ચિમ દિશા તરફ મુખ
રાખીને કરવી. સંકલ્પ કરતી વખતે
સાયંશ્રીકૃષ્ણોપાસનમહં કરિષ્યે એમ કહેવું.

(८५)

अम्बुप्राशन.

मन्युसंभूतपापेभ्यो-

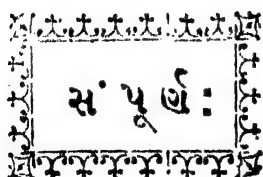
रक्षेत् कृष्णधनंजयः ॥

अहि यत्कुरुते पाप

महस्तदवलुपतु ॥ १ ॥

यत्किञ्चित् दुरितं चास्ति

द्वयेऽहं कृष्णतेजसि ॥



(૮૬)

શ્રીકૃષ્ણકીર્તન.



(૫૬.) *

શ્રીકૃષ્ણ ભજન જોણે ન કર્યું,
જનમારો તેનો વ્યર્થ ગયો.—(ટેક.)
અહુ પાપ પુણ્યની પેઠ ભરી,
ભવ વાટવિષે વણજારો થયો.—શ્રીકૃષ્ણ. ૧
મળિ મિત્રો ખૂબ ખૂટેલ ખરો,
ખરચી ખરે ખાઇ ખરાબ કર્યો.—શ્રીકૃષ્ણ. ૨
અંહિ લાવ્યો હતો સહ સાધન જે,
સહસા ધન તે ખરચીને રહ્યો.—શ્રીકૃષ્ણ. ૩
કહે ગોવર્ધન કવિ ચેત હજી,
હરિ હિરો હૈયેથી જાય હર્યો.—શ્રીકૃષ્ણ. ૪

(૮૭)

(પદ.) *

શ્રીકૃષ્ણ કથામૃત પી પી પી.

પ્રાણી હો ! શ્રીકૃષ્ણ કથામૃત.—(ટેક.)

કૃષ્ણ કથામૃત પાન કરીશ તો,

જન્મ કરશે તને જી જી જી—પ્રાણી હો. ૧

ધન વનિતાદિક સ્થિર માને તું,

કાળ હસે તને બી બી બી.—પ્રાણી હો. ૨

હરિસેવનમાં રાખી મન તું,

પાપકર્મથી બી બી બી.—પ્રાણી હો. ૩

ગોવર્ધન પ્રભુભક્તિ રહિત તે,

છતર કથા તે શી શી શી.—પ્રાણી હો. ૪

(૯૯)

(૫૬.) *

- હરિ ચરણે ચિત ચોડ,—હો મનવા. (ટેક)
જોખન ધન લૂટાએ જોતાં,
મૂતો શું સજિ સોડ,—હો મનવા. ૧
છળ પ્રપંચથી છેવટ છે દુખ,
છંદ તું તેનો છોડ.—હો મનવા. ૨
જુઠા જર જીવતીના લોભે,
મૃગવત મિથ્યા દોડ !—હો મનવા. ૩
સાચું જર છે અજર ઉપાસન,
જીક્તિ કરી તે જોડ,—હો મનવા. ૪
આવાગમન ન તૂટે તોપણ,
તત્વવિચારે તું તોડ,—હો મનવા. ૫
જનહિત ચિંતવ નિત્ય તદ્દયમાં,
કાન પૂરે પ્રભુ કોડ,—હો મનવા. ૬

* “ કહાનકાવ્ય ”—૫૭૪ ૧૦.

(૮૯)

(ગરબા.) *

- કાયા કુંજગલી છે વૃન્દાવન જો,
ગુણુની અંથી તે ગિરિ ગોવર્ધન જો;
ચોવિશ તત્વ પ્રકૃતિ ગોપીજન જો,
પ્રાયચાયુ તે જમનાં લહરે જાય છે. ૧
- નવે દ્વારમાં દેવ રહ્યા નવનંદ જો,
જીભ જશાદા ઘેર રમે ગોવિંદ જો;
સકલ સાયને ઉપજાવે આનંદ જો,
નિત્ય નુતન લીલા રે વ્રજમાં થાય છે. ૨
- પ્રથમ પ્રભુએ પાપ પૂતના મારી જો,
ઘણા અસુરથી જન લીધા ઉગારી જો;
પ્રજ્ઞા ઇંદ્રિ રહ્યા હરિ આગળ હારી જો,
કામ ક્રોધ મદ અધ બગ ધેનુક મારિયા. ૩

(૯૦)

શીલ સહજ શુભ લક્ષણ ગોકુળ ગાયજો,
 તે સર્વે શ્રીકૃષ્ણ ગરાવા જાય જો;
 જન્યુત સ્વપ્નું મદિર વડની છાંય જો,
 વિષય વાસના કાળિ દુખથી નિવારિયા. ૪
 ત્રિવિધ તાપ દુખ દાવાનળ સમાવ્યો જો,
 ભક્તિ શરદ નિશા પુનમ દિન આવ્યો જો;
 તે સર્વે ગોપીજનને મન ભાવ્યો જો,
 શ્રી મોહને વળડી રે મધુરી મોરલી. ૫
 તે મોરલીએ સર્વેનું મન મોહ્યું જો,
 સુરત રાધિકાએ સુણવા ચિત પ્રેમ્યું જો;
 ભામિનિઓએ ભવ વૈભવ સુખ ખોયું જો,
 ચતુરાંઓ ચાલી રે સહુ ટાળે મળી. ૬
 ગગન મંડળમાં વાજે અનહદ નાદ જો,
 માનનિઓ ચાલી મૂકી મરજદ જો;
 રસિયા સાથે કીધો રસનો વાદ જો,
 સામળિયા સંગે રે સહુ રંગે રમી. ૭

(૯૧)

પરાપાર પરમેશ્વરનો છે વાસ જો,
ત્યાં જઈ કીધો રાધાજીએ રાસ જો;
પ્રેમે પ્રકટયા કોટિ સૂર્ય પ્રકાશ જો,
જન છોટમ ગોપી તે ગોવિંદને ગમી. ૮

(પદ.) *

કરુણાલય કૃષ્ણ કૃપા પાત્ર શ્રીહરિ;
પાદાંબુજ પ્રણત રહું રીત મેં ધરી,
દાતા, ત્રાતા, ભવતરના, સુખકરના,
દુખહર હરિ હરિ,—કરુણાલય. (ટેક.)
સદ્-ચિદ્-આનંદરૂપ શ્રેષ્ઠ સર્વદા,
ઉદ્ભવ-સ્થિતિ-લય કર મતિકરન મનમુદા;
સ્વામી, નામી, રહું શરણ, ગુણ બરન,
ભૂલું ના કદા,—કરુણાલય. ૧

(૯૨)

ત્રિગુણાતિત નિત્ય ગતિ ગમ્ય ના વરી,

આદ્ય-અંત-મધ્યમય સ્વતંત્રતા ભરી;

કળા, અકળા, સુખસિંધુ, દીનબંધુ,

વંદું કરગરી,—કરુણાલય.

૨

અધમોધમ મોક્ષદાયિ પતિતપાવના,

શાંતિ-રસ-રૂપ-શુદ્ધ સઃવ ભાવના;

ધશા, ધીશા, જગદીશા,

પત નિભાવના.—કરુણાલય.

૩

પરમાનંદ પૂર્ણકામ જક્તવંદનં,

શરણાંગત દાસ છોટમ કરત વંદનં;

આશા, પાસા, ભયત્રાસા, ખલખાસા,

કર નિકંદનં,—કરુણાલય.

૪

* “ છોટમકાવ્ય ”—પૃષ્ઠ ૨૭.

